



## Laits frappés : nutritifs pour les actifs !

*NUTRITIFS ET VITE PRÉPARÉS, LES LAITS FRAPPÉS ONT PARFAITEMENT LEUR PLACE DANS LE QUOTIDIEN DES GENS ACTIFS. VOILÀ UNE COLLATION IDÉALE, AVANT OU APRÈS UN ENTRAÎNEMENT.*

### Les laits frappés : des glucides pour s'entraîner et récupérer !

Avant de bouger, il importe de fournir aux muscles l'énergie dont ils ont besoin : un lait frappé riche en glucides est un choix judicieux. Rapide à préparer et facile à digérer, cette délicieuse boisson constitue une solution intéressante pour les personnes pressées qui s'entraînent tôt le matin et qui n'ont pas l'appétit pour déjeuner avant leur séance d'entraînement.

Après un entraînement d'intensité modérée ou élevée, une bonne boisson de récupération doit fournir à la fois des glucides, pour refaire les réserves d'énergie, et des protéines, pour réparer les fibres musculaires endommagées par l'effort. Boire un lait frappé après l'entraînement favorise non seulement la récupération, mais aussi la réhydratation. En effet, le lait se compose d'environ 85 % d'eau, en plus de contenir des minéraux qui permettent de rétablir l'équilibre des électrolytes perdus dans la sueur.

### Les laits frappés : bons pour toute la famille !

Vous cherchez des idées de collations nutritives pour vos enfants ? Sachez qu'un lait frappé consommé en collation ou aux repas fournit les éléments nutritifs et l'énergie nécessaires à la croissance de vos enfants. Savoureux, les laits frappés apportent de la variété au menu, sans compter qu'ils représentent un choix intéressant pour les enfants et les adultes qui n'apprécient pas particulièrement le goût du lait nature. Laissez-vous tenter... succès assuré!

#### Réveil rose et orange

Donne 2 portions

- **250 ml** (1 tasse) de cantaloup ou de mangue en morceaux
- **250 ml** (1 tasse) de lait
- **125 ml** (½ tasse) de fraises
- **125 ml** (½ tasse) de jus d'orange

Mélangez et dégustez.

## Les laits frappés : de l'énergie supplémentaire pour un gain musculaire

Vous souhaitez gagner de la masse musculaire? Contrairement à ce que plusieurs pensent, vous n'y arriverez pas simplement en consommant plus de protéines. Seul un programme d'entraînement en musculation, combiné à **une alimentation riche en énergie**, vous permettra, avec le temps, d'augmenter votre masse musculaire. Vous désirez mettre toutes les chances de votre côté? Profitez des minutes qui suivent la fin de votre séance de musculation pour boire un grand verre de lait frappé, qui vous fournira non seulement un surplus d'énergie (calories), mais aussi des protéines et des glucides, nécessaires au gain musculaire.

### Carburant aux céréales

Donne une très grosse portion

- **375 ml** (1 ½ tasse) de lait au chocolat
- **80 ml** (⅓ de tasse) de flocons d'avoine
- **60 ml** (¼ de tasse) de poudre de lait
- **1** banane

Mélangez et dégustez.

recette

## astuces

Ajoutez à votre lait nature ou aromatisé des ingrédients musclés

**Pour augmenter l'apport en énergie :** beurre d'arachide ou beurre de noix, graines moulues, fruits séchés.

**Pour augmenter la teneur en glucides :** fruits frais ou surgelés, confiture, miel, sirop d'érable, jus de fruits, céréales.

**Pour augmenter la teneur en protéines :** blancs d'œufs liquides pasteurisés, poudre de lait écrémé, fromage Cottage ou autres fromages frais, yogourt.

## Les laits frappés : de l'énergie sans excès de calories

Vous êtes inquiet à propos des calories? Rassurez-vous : un lait frappé, préparé à base de lait nature, de yogourt et de fruits frais, fournit à peine plus de calories que la même quantité de jus de fruits « 100 % purs ». En prime, il fournit du calcium, du phosphore, du magnésium, de la vitamine A, plusieurs vitamines du complexe B et des vitamines C et D!



**NUTRITION**  
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

[plaisirslaitiers.ca](http://plaisirslaitiers.ca)

